



رهبر معظم انقلاب اسلامی در نشست تصویری
با نمایندگان مجلس شورای اسلامی:

نامزدها مردم را در حل مشکلات
اقتصادی شان قانع کنند مشارکت بالا می رود

سیاست-۳

خوب

روزنامه

اقتصادی
اجتماعی

G O O D O N L I N E . I R

شنبه ۸ خرداد ماه ۱۴۰۰ | سال سوم | شماره ۵۰۰ | صفحه | قیمت ۳۰۰۰ تومان | ۱۷ شوال ۱۴۴۲ | ۲۹ می ۲۰۲۱

اقتصاد-۲



آیت اله رئیسی:

۷۰ درصد ظرفیت های
اقتصادی کشور غیر فعال است



روایت زاکانی از علت رد صلاحیتش
در دو انتخابات ۹۲ و ۹۶

ادعای دو تابعیتی بودن
دخترم کذب است

سیاست-۳

واکنش بازار به مصوبه
رسمی افزایش قیمت خودرو

بانک و بیمه-۴

متوسط قیمت خانه در
پایتخت به متری ۲۸ میلیون

بانک و بیمه-۴

سخنگوی ستاد انتخابات:

بیش از یک میلیون و ۳۰۰ هزار
رای اولی در انتخابات داریم

صفحه آخر-۸



قاضی زاده هاشمی:

در دولت سلام هیچ ایرانی
بدون مسکن نباشد

پرداخت وام ۵۰۰ میلیونی خبری خوب برای زوج های جوان؛

می خواهیم امید را در دل
جوانان ایجاد کنیم



محسن رضایی:

آمده ام تا به وضع بی سامان
موجود، خاتمه بدهم

اقتصاد-۲

۱۳ دلیل اصلی قطع برق

بی کفایتی دولت، خشکسالی
یا معضلی به نام رمزارز؟!

جامعه-۷

همه چیز درباره
۱۰ واکسن کرونا؛ از سینوفارم
تا بهارات بیوتک

جامعه-۷

افزایش ۱۰۷ برابری مستمری
مددجویان نهادهای حمایتی

بانک و بیمه-۴

افتتاح حساب از هر جا!

با اپلیکیشن جت دی

- افتتاح حساب غیر حضوری
- امکان انواع انتقال وجه
- رمز ساز (تولید رمز پویا)
- ثبت چک در سامانه صیاد

برای نصب جت دی و بهره مندی از مزایای آن کد QR را از طریق دوربین گوشی اسکن کنید

سیستم اندروید

سیستم IOS

بانک دی
DAY BANK
بانک دی، بانک ارزش آفرین

به کارگیری نیم قرن دانش و تجربه،

یجی

YAHYAFaceMask

ارسال رایگان به تمام نقاط کشور
خرید اینترنتی به صورت مستقیم
SCAN ME! YAHYAbrand.com

YAHYAFaceMask 9999ECONOMIC
ماسک یجی سری ۹۹۹۹ - چهار لایه

فیلتر و اجزای ماسک تشکیل شده از: دو لایه ملت بلون ضخیم - یک لایه اسم اس - یک لایه اسپان باند ضد عفونی و پلمپ شده به وسیله سیستم اتوگلاو در یک ا عددی روبه بیرونی ماسک از نوع سفارشی اسپان باند ه ۶ گرم

YAHYAFaceMask 299OUTDOOR
ماسک یجی سری ۲۹۹ - پنج لایه

فیلتر و اجزای ماسک تشکیل شده از: روبه پارچه ای مقاوم - دو لایه اسم اس - لایه نانو - لایه اسپان باند - لایه ملت بلون دارای گیره نگهدارنده پشت گردنی جهت سهولت در استفاده روزمره مناسب برای محل های پر تردد و با ریسک بالا - عمر مفید زیاد

YAHYAFaceMask 9KIDSECONOMIC
ماسک یجی سری ۹ - سه لایه بچگانه

فیلتر و اجزای ماسک تشکیل شده از: یک لایه اسپان باند رنگی ضخیم - دو لایه SMS (ملت بلون - اسپان باند) مطابق با استاندارد فرم صورت کودکان بین ۶ تا ۱۲ سال دارای میله فرم دهنده بینی - یک و پلمپ شده ۳ رنگ مختلف

YAHYAFaceMask 19FullUltrasonic
ماسک یجی سری ۱۹ - تمام التراسونیک

فیلتر و اجزای ماسک تشکیل شده از: سه لایه (ملت بلون - اسپان باند - پاکو) مواد اولیه مورد تأییدیه وزارت بهداشت فرایند کنترل کیفی برای تمامی ماسک ها بسته بندی، پلمپ و میکروب زدایی ۵ عددی با سیستم اتوگلاو

© yahyabrand

محسن رضایی همزمان با آغاز تبلیغات انتخاباتی:

آمده‌ام تا به وضع بی سامان موجود، خاتمه بدهم



دبیر مجمع تشخیص مصلحت نظام در توییت نوشت: با صراحت و محکم می‌گویم که آمده‌ام تا به وضع بی سامان موجود، خاتمه بدهم. محسن رضایی دبیر مجمع تشخیص مصلحت نظام در توییت نوشت: با صراحت و محکم می‌گویم که آمده‌ام تا به وضع بی سامان موجود، خاتمه بدهم. کسی که با برنامه وارد رقابت می‌شود، عرصه را ترک نمی‌کند.

شرایط فعالیت تالارهای پذیرایی اعلام شد

در پی پیگیری‌های مستمر اتاق اصناف ایران مبنی بر بازگشایی و فعالیت مجدد تالارها، کمیته امنیتی، اجتماعی ستاد ملی مقابله با کرونا امروز موافقت خود را در خصوص صدور مجوز فعالیت مجدد تالارها مشروط بر رعایت حداکثری پروتکل‌های بهداشتی و نظارت دقیق بر اجرای ضوابط و دستورالعمل‌ها اعلام داشت.
براین اساس مقرر شد در فضای باز تالارها با در نظر گرفتن فاصله ۳ متر برای هر صندلی و تامین فضای ۸متر مربع برای هر نفر، حداکثر با ۲۰٪ ظرفیت فعالیت و پذیرش مشتری برای خدمات صورت پذیرد. همچنین در خصوص فضای بسته و مسقف تالارها (سالن) علاوه بر الزام رعایت دستورالعمل‌ها اعلام شده در فضای باز، رعایت محدودیت پذیرش مشتری در شهرهای قرمز حداکثر تا ۱۵ نفر، نارنجی ۲۰ نفر، زرد ۳۰ نفر و در شهر ها با شرایط آبی تا ۵۰ نفر لازم و ضروری است. جزئیات، الزامات و پروتکل های بهداشتی مربوط به تالارداران در سایت اتاق اصناف ایران و نیز سایت مرکز بهداشت محیط کار وزارت بهداشت درج شده است.

سایه انس جهانی و مذاکرات وین بر بازار طلا

نایب رئیس اتحادیه طلا و جواهر تهران گفت: قیمت طلا و سکه تحت تأثیر افزایش بهای انس جهانی طلا در روزهای اخیر اندکی بالا رفته، اما ممکن است در صورت نتیجه مثبت مذاکرات وین و کاهش قیمت ارز، دوباره مسیر نزولی به خود بگیرد. «محمد کشتی آرای» داشت: انس جهانی افزایش قیمت پیدا کرده و همین امر بیشترین نقش را در افزایش قیمت طلا داشته است. در روز چهارشنبه، قیمت انس به یکباره حدود ۲۸ دلار بالا رفت و همین امر در سیر صعودی قیمت طلا تعیین کننده بود. کشتی آرای در بیان دلایل این موضوع، اضافه کرد: در حال حاضر تورمی در دنیا ایجاد شده که برخلاف پیش‌بینی‌های قبلی است. تا چند ماه پیش تحلیل‌ها این بود که با توجه به اینکه اقتصاد دنیا تحت تأثیر کرونا قرار گرفت، افزایش قیمت انس جهانی ایجاد شد. بعدا تغییر وضعیت و شروع واکنشیناسیون در اکثر کشورها پیش‌بینی این بود که قیمت انس جهانی کاهش پیدا خواهد کرد و به سطح قیمت حدود ۱۴۰۰ دلاری می‌رسد. وی ادامه داد: اما اتفاق دیگری که اکنون افتاده این است که به خاطر همین بیماری کرونا یک تورمی در دنیا ایجاد شده که کاهش ارزش دلار را در پی داشته و کاهش ارزش جهانی دلار نیز به افزایش قیمت انس جهانی منجر شده است. نایب رئیس اتحادیه طلا و جواهر تهران به موضوع حباب سکه اشاره کرد و اظهار داشت: حباب سکه در این روزها خیلی کم شده و حتی در پنجشنبه گذشته به پایین‌ترین حد خودش در چندسال اخیر رسید و صفر شد. در دو یا سه روز اخیر حباب سکه زیر ۱۰۰ هزار تومان بوده است که رقم قابل توجهی نیست. اما، نیم‌سکه، ربع سکه و سکه‌های گرمی همچنان حباب بالایی دارند. وی درباره قیمت طلا در روزهای آینده نیز گفت: چشم بازار ارز به مذاکرات وین دوخته شده تا مشخص شود که به چه شکلی پیش خواهد رفت. ما انتظار داریم نتایج آن مثبت بوده و به برداشته شدن تحریم‌ها و کاهش نرخ ارز منجر شود که این موضوع بسیار تأثیر گذار خواهد بود. اما فعلا نتیجه نامشخص است. در ساعت ۱۳ و ۳۰ دقیقه (پنجشنبه)، ارزش هر قطعه سکه تمام بهار آزادی طرح جدید با افزایش ۱۰ هزار تومانی نسبت به روز گذشته به رقم ۱۰ میلیون و ۲۱۰۰ هزار تومان رسید و سکه تمام بهار آزادی طرح قدیم نیز ۱۰ میلیون و ۲۸۰ هزار تومان معامله شد. همچنین امروز نیم‌سکه بهار آزادی پنج میلیون و ۹۰۰ هزار تومان، ربع سکه سه میلیون و ۸۵۰ تومان و سکه یک گرمی هم ۲ میلیون و ۳۰۰ هزار تومان قیمت خورد. علاوه بر این، در بازار طلا نیز نرخ هر گرم طلای ۱۸ عیار به یک میلیون و ۴۶ هزار تومان رسید. قیمت مثقال طلا نیز چهار میلیون و ۵۲۲ هزار تومان شد. همچنین هر اونس جهانی طلای نیز امروز یک‌هزار و ۸۹۵ دلار و ۷۸ سنت فروخته شد.

آیت‌الله رئیسی: ۷۰ درصد ظرفیت‌های اقتصادی کشور غیرفعال است

داوطلب انتخابات ریاست‌جمهوری گفت: ۷۰درصد ظرفیت‌های اقتصادی کشور غیرفعال است که می‌توان این ظرفیت اقتصادی خالی کشور را راه‌اندازی کرد. آیت‌الله سید ابراهیم رئیسی داوطلب انتخابات ریاست‌جمهوری صبح امروز پس از حضور در صداوسیما به‌منظور ضبط گفت‌وگوی رادیویی در جمع خبرنگاران با بیان اینکه “هم‌اکنون ۷۰ درصد ظرفیت‌های اقتصادی کشور غیرفعال است”، اظهار داشت: با فعال شدن این ظرفیت‌ها می‌توانیم سالی یک‌میلیون شغل ایجاد کنیم. وی افزود: شفافیت از نکاتی است که یک عده شعارش را می‌دهند ولی ما بنا داریم که هم در حوزه اجرا و هم در حوزه تصمیم‌گیری، شفافیت وجود داشته باشد تا مردم احساس آرامش کنند. این داوطلب انتخابات ریاست‌جمهوری هم‌چنین گفت: مسکن‌سازی یک نیاز امروز جوانان و مردم است و مانند یک لوکوموتیو است که بخش‌های دیگر اقتصادی را نیز فعال می‌کند.

نیاز حیاتی بازار مسکن به ساخت ۶ میلیون واحد مسکونی تا سال ۱۴۰۴



ازدواج‌های ممکن در کشور است. بر همین اساس مطابق با سرشماری ۱۳۹۵، حدود ۱۴ میلیون نفر مرد هرگز ازدواج نکرده در بازه سنی ۱۰ سال و بیشتر در کشور وجود دارد که تا سال ۱۴۰۵ ـ با احتساب مرگ و میر ـ حدود ۱۲ میلیون نفر از آنها به سن بالای ۲۰ سال خواهند رسید. تبعاً برای تشکیل خانواده و نیاز به مسکن این ۱۲ میلیون نفر، می‌بایست پیش‌بینی‌های لازم صورت پذیرد.

نوسازی و بهسازی واحدهای مسکونی موجود در بافت‌های فرسوده شهری و روستایی مطابق با بررسی‌های انجام شده توسط وزارت راه و شهرسازی در سال ۱۳۹۲ برای بازنگری در طرح جامع مسکن، در حال حاضر در کشور ایران بیش از ۱۱.۲ میلیون نفر در ۷۶.۴ هزار هکتار بافت فرسوده شهری زندگی می‌کنند. در این صورت می‌توان گفت به صورت میانگین ۲۱ درصد از واحدهای مسکونی کشور در بافت فرسوده قرار دارند که با توجه به مشکلات متعدد بافت‌های فرسوده، خصوصاً زلزله‌خیز بودن ایران، این مسئله تبدیل به «تهدیدی» انسانی، اجتماعی و اقتصادی برای شهرها و کلانشهرها شده است. علاوه بر این باید واحدهایی که خارج از بافت فرسوده قرار دارند ولی به دلیل سن بالا و عدم استحکام مصالح به کار رفته نیاز به بازسازی و بهسازی دارند، اضافه کرد. بنابراین با یک برآورد حداقلی می‌توان گفت ۵ میلیون واحد مسکونی فرسوده شهری نیاز به بازسازی دارد. در روستاهای کشور، سهم واحدهای مسکونی غیر مقاوم نگران‌کننده تر است. مردادماه سال ۹۶ عزیزالله مهدیان، معاون بازسازی بنیاد مسکن انقلاب اسلامی گفته بود: «هم اکنون بیش از سه میلیون و ۲۰۰ هزار واحد روستایی غیر مقاوم در کشور وجود دارد». بنابراین در مجموع باید گفت ۸ میلیون واحد مسکونی کشور باید مورد بازسازی و بهسازی قرار گیرند.

نیاز واقعی کشور، تولید ۶ میلیون واحد مسکونی تا سال ۱۴۰۴

با جمع بندی موارد ذکر شده، برای حل مشکل عرضه مسکن کشور تا سال ۱۴۰۵، لازم است از سال ۱۴۰۰ تا سال ۱۴۰۴ بیش از ۶ میلیون واحد مسکونی تولید و به بازار عرضه گردد. بنابراین میزان نیاز واقعی کشور تولید ۱.۵ میلیون واحد در سال است و ادامه روند فعلی بدون ایجاد جهش در ساخت مسکن نمی‌تواند مشکلی از مشکلات بازار مسکن کدشایی حل کند. در پایان باید گفت حل مشکل کمبود تولید و عرضه واحدهای مسکونی نیاز به توجه جدی سیاست گذران و مسئولین وزارت راه و شهرسازی دارد که در این راستا، حمایت صحیح از تولید و عرضه مسکن، افزایش میزان اعطای وام ساخت مسکن، حذف هزینه زمین از هزینه نهایی مسکن و مقابله جدی با سوداگران بازار مسکن می‌تواند راه گشا باشد.

مرغ گران و مسئولان همچنان بی تفاوت!

واحدهای مرغ مادر به صورت غیرقانونی از کشور در سایه نبود نظارت، کمبود جوجه ریزی و حضور دلالان در بازار عنوان کردند. این فعالان و تولیدکنندگان باها در صحبت‌های خود اعلام کردند که مرغداران نمی‌توانند جوجه یکروزه را با قیمت مصوب ۴۲۰۰ تومان تهیه کنند و قیمت جوجه یکروزه در بازار به ۲ برابر نرخ مصوب رسیده و با قیمت‌های ۸۰۰۰ تا ۹۰۰۰ خرید و فروش می‌شود. آنها همچنین به افزایش هزینه‌های دیگر از جمله کرایه‌های حمل و نقل، دستمزد کارگر، دارو، واکسن، نهاده‌ها و ... اشاره و از وزارت جهاد کشاورزی و وزارت صمت درخواست کردند که برای شرایط پیش آمده تدابیری اتخاذ کنند. آنها همچنین هشدار دادند که اگر بر بازار جوجه یکروزه کنترل و نظارت جدی تری صورت نگیرد یا با کمبود مرغ در ماه‌های آینده مواجه خواهیم شد یا قیمت مرغ افزایش خواهد یافت. هشدارهای داده شده از سوی تولیدکنندگان اما جدی گرفته نشد و براساس آخرین مشاهدات میدانی از بازار، قیمت مرغ مجددا به ۳۰ هزار تومان بازگشت. یعنی همان قیمتی که اسفندماه سال گذشته این کالای پروتئینی پرمصرف را از سفره‌های برخی خانواده‌ها حذف یا بسیاری را برای خرید یک کیلو مرغ دولتی روانه صف‌های طولانی در شرایط کرونایی کرد. با این حال، نوسانات فعلی قیمت مرغ نشان می‌دهد که هنوز مشکلات صنعت طیور به طور کامل و ریشه‌ای حل نشده و همچنان گوش شنوایی برای مشکلات تولیدکنندگان وجود ندارد.



قیمت مرغ آماده طبخ در میدان بهمن تهران کیلویی ۲۳ هزار و ۳۰۰ تومان و قیمت مرغ آماده طبخ برای مصرف کننده کیلویی ۲۴ هزار و ۹۰۰ تومان تعیین شد. در حالی که به نظر می‌رسید اقدامات این قرارگاه ثبات را به بازار مرغ بازگردانده و مرغ در سال جدید با قیمت‌های منطقی‌تر به دست مصرف کننده می‌رسد اما طولی نکشید که افزایش قیمت جوجه یکروزه خواب آرام بازار مرغ را آشفته کرد و صدای تولیدکنندگان را نیز درآورد. افزایش قیمتی که برخی از فعالان این صنعت علت آن را خروج جوجه‌های تولیدی توسط

چندین ماه است که فعالان صنعت طیور در مورد افزایش مجدد قیمت مرغ به دلیل بالا رفتن هزینه‌های تولید هشدار می‌دهند ولی به نظر می‌رسد مسئولان مربوطه در وزارت جهاد کشاورزی و وزارت صمت خودشان را به خواب خرگوشی زده‌اند و هشدارهای داده شده را در نظر نمی‌گیرند. سال ۱۳۹۹ سال پرفراز و نشیبی برای بازار مرغ بود. سالی که به دلیل کمبود نهاده‌های دولتی، افزایش قیمت سویا، ذرت و جوجه یکروزه در بازار آزاد، کاهش جوجه‌ریزی و انحراف در توزیع، قیمت مرغ به ۳۰ هزار تومان هم رسید و عرضه مرغ تنظیم بازاری به قیمت هر کیلو ۲۰ هزار و ۴۰۰ تومان در میادین، بسیاری را روانه صف‌های طولانی کرد. صف‌هایی که تا روزهای پایانی سال ۱۳۹۹ ادامه داشت و البته به ابتدای سال ۱۴۰۰ هم کشیده شد. در فروردین ۱۴۰۰ دولت تصمیم گرفت برای ساماندهی بازار مرغ قرارگاهی تحت عنوان قرارگاه ساماندهی مرغ کشور به ریاست وزیر جهاد کشاورزی و با حضور نمایندگان از ارگان‌های مختلف از جمله قوه قضاییه و وزارت صمت تشکیل دهد. قرارگاه نیز برای ساماندهی بازار مرغ و ایجاد ثبات در آن، نرخ مصوب مرغ را که از مدت‌ها قبل تولیدکنندگان نسبت به آن انتقاد داشتند، افزایش داد؛ به طوری که قیمت مرغ منجمد در سرد خانه کیلویی ۱۸ هزار و ۸۰۰ تومان، قیمت مرغ منجمد برای مصرف کننده کیلویی ۱۹ هزار و ۸۰۰ تومان، قیمت مرغ زنده در کشتارگاه کیلویی ۱۷ هزار و ۱۰۰ تومان،

بانک مرکزی اعلام کرد:

متوسط قیمت خانه در پایتخت به متری بیش از ۲۸ میلیون تومان رسید

اردیبهشت ۱۴۰۰، بیشترین سهم معاملات (۲۱.۴ درصد) مربوط به واحدهای با ارزش ۵۰۰ میلیون تا یک میلیارد تومان است. همچنین ۱۶.۹ درصد معاملات مربوط به واحدهای با ارزش یک تا ۱.۵ میلیارد تومان و ۱۲ درصد معاملات مربوط به واحدهای ۱.۵ تا ۲ میلیارد تومان است. در مجموع در ماه مورد نظر حدود ۵۳.۵ درصد از معاملات مربوط به واحدهای مسکونی با ارزش کمتر از ۲ میلیارد تومان است. «گزارش تحولات بازار معاملات مسکن شهر تهران در اردیبهشت ماه سال ۱۴۰۰» برگرفته از آمارهای خام سامانه ثبت معاملات املاک و مستغلات کشور است که توسط اداره بررسی‌ها و سیاست‌های اقتصادی بانک مرکزی تهیه و منتشر می‌شود.

مسکن اجاره‌ای در تهران و کل مناطق شهری نسبت به ماه قبل (اسفندماه) و همچنین ماه مشابه سال قبل به ترتیب معادل ۳۲.۶ و ۳۶.۳ درصد رشد داشته است. توزیع تعداد معاملات انجام شده بر حسب مناطق مختلف شهر تهران در اردیبهشت سال ۱۴۰۰ حاکی از این است که از میان مناطق ۲۲ گانه شهر تهران، منطقه ۵ با سهم ۱۵.۳ درصدی از کل معاملات، بیشترین تعداد قراردادهای مبادعه نامه را به خود اختصاص داده است. در مجموع ۷۱.۵ درصد از کل تعداد معاملات انجام شده در شهر تهران در اردیبهشت امسال مربوط به ۱۰ منطقه شهر (به ترتیب بیشترین فراوانی شامل مناطق ۵، ۱۰، ۴، ۷، ۲، ۱۴، ۱، ۸، و ۳) بوده است. طبق داده‌های آماری بانک مرکزی در

طبق آخرین داده‌های مرکز آمار کشور متوسط قیمت خرید و فروش واحدهای مسکونی شهر تهران در اردیبهشت ۱۴۰۰ نسبت به ماه قبل از آن با ۱.۸ درصد کاهش به متری ۲۸ میلیون و ۸۰۰ هزار تومان رسید. در اردیبهشت ماه امسال، تعداد معاملات آپارتمان‌های مسکونی شهر تهران به سه هزار و ۹۰۰ واحد مسکونی رسید که نسبت به ماه قبل ۸۸.۱ درصد افزایش و نسبت به ماه مشابه سال قبل ۶۵.۲ درصد افزایش نشان می‌دهد. بررسی توزیع تعداد واحدهای مسکونی معامله شده در شهر تهران به تفکیک عمر بنا حاکی از آن است که تعداد واحدهای تا ۵ سال ساخت با سهم ۳۵.۷ درصد بیشترین سهم را به خود اختصاص داده‌اند. همچنین در این دوره شاخص کرایه

کاهش معنادار تعداد چک‌های برگشتی



بانک مرکزی با انتشار آمار مربوط به چک‌های مبادله شده به صورت ماهانه کمک شایانی به شناخت وضعیت اعتباری چک و میزان چک های برگشتی می‌کند. در این زمینه گزارش منتشر شده از فروردین ۱۴۰۰ نشان می‌دهد که در این ماه ۱,۴۹۰ هزار میلیارد ریال چک در کشور مبادله شده است که نسبت به ماه قبل از نظر تعداد و ارزش به ترتیب ۲۷.۸ و ۴۲.۷ درصد کاهش یافته است. البته این کاهش استفاده از چک شده با توجه به تعطیلات نوروزی و همچنین قرنطینه عمومی دو هفته آخر فروردین ماه طبیعی بوده و به نظر می‌رسد که در ماه‌های آتی استفاده از چک افزایش یابد. در ادامه گزارش بانک مرکزی اشاره شده است که در فروردین سال جاری ۶.۴ میلیون چک به ارزش ۱,۳۲۲ هزار میلیارد ریال اعلام وصول شده است که نشان دهنده این است که در این ماه از نظر تعداد و ارزش به ترتیب ۹۱.۸ و ۸۹.۳ درصد از چک‌های مبادله شده، وصول شده‌اند. بر همین اساس در فروردین سال جاری ۵۶۹ هزار چک به ارزش ۱۵۸ هزار میلیارد ریال برگشت خورده است که نشان می‌دهد از نظر تعداد و ارزش تنها ۸.۲ و ۱۰.۷ درصد از چک‌ها برگشت داده شده است.
تجمع آمارهای منتشر شده بانک مرکزی درباره وضعیت چک‌های مبادله شده و برگشتی نشان می‌دهد که در یک سال منتهی به ابتدا اردیبهشت ۱۴۰۰ حدود ۲۲,۸۲۰ هزار میلیارد ریال چک مبادله شده است که نسبت چک‌های برگشتی به کل چک‌های صادره از نظر تعداد و ارزش به ترتیب به ۹.۹ و ۱۱ درصد رسیده است. کاهش میزان چک‌های برگشتی به حدود ۱۰ درصد و افزایش اعتبار چک در یک سال منتهی به ابتدا اردیبهشت سال جاری در حالی رخ داده است که در سال ۹۶ با حدود ۷,۰۰۰ میلیارد ریال چک مبادله شده، نسبت چک برگشتی به کل چک‌ها از نظر تعداد و ارزش به ترتیب ۱۵ و ۲۳ درصد بوده است. کاهش میزان چک‌های برگشتی پس از آن به وقوع پیوست که قانون جدید چک در سال ۹۷ تصویب و به صورت مرحله به مرحله به اجرا در آمد و همین امر موجب شد که برای مثال با کاهشی بیش از ۵۰ درصدی، ارزش چک‌های برگشتی از ۲۳ درصد سال ۹۶ به ۱۱ درصد یک سال منتهی به ابتدا اردیبهشت ۱۴۰۰ برسد. در همین زمینه بهروز محبی نجم آبادی، عضو کمیسیون برنامه و بودجه مجلس ضمن اشاره به آثار مثبت اجرای قانون جدید چک در ارتقا نقش چک گفت: قانون جدید چک ازجمله قوانین پیشرو و به روز اقتصادی است که در صورت اجرای کامل، زمینه‌ساز رونق فضای کسب وکار می‌شود و در همین ۲ سالی که از اجرای قانون جدیدچک می‌گذرد شاهد کاهش چک‌های برگشتی و تخلفات مربوط به چک بوده‌ایم. وی افزود: من معتقدم که با اجرای قانون جدید چک، ریسک فعالیت‌های اقتصادی و تجاری کاهش می‌یابد و در کل فعالیت‌های اقتصادی راحت‌تر انجام می‌شود این عضو کمیسیون برنامه و بودجه مجلس با انتقاد از برخی بخش‌های اجرا نشده قانون جدید چک خاطر نشان کرد: این قانون در سال ۱۳۹۷ اصلاح شده و درحال حاضر هم در حال اجرا است. البته یک سری نقص‌های در روند اجرای قانون وجود دارد و قانون جدید چک به صورت کامل اجرا نشده است. محبی تاکید کرد: مجلس شورای اسلامی پیگیری‌های لازم را برای اجرای کامل قانون انجام خواهد داد. بر این اساس قانون جدید چک باید به صورت کامل اجرا شود و هیچگونه تعللی هم پذیرفته نیست، وی در خصوص الزامی شدن ثبت اطلاعات چک‌های جدید در سامانه صباد هم گفت: ثبت سیستمی چک در سامانه صیادبخش مهمی از قانون جدید بود که خوشبختانه از ابتدای سال ۱۴۰۰ عملیاتی شده و درحال حاضر هم تمام چک‌های جدیدقبل از انتقال ثبت می‌شوند. اجرای قانون جدید چک تاکنون موجب شده تا روندی کاهشی در میزان چک‌های برگشتی آغاز شود آن هم در شرایطی که بخش مهمی از قانون یعنی الزامی شدن ثبت اطلاعات چک‌های جدید در سامانه صیاد تازه از ابتدا سال جاری اجرایی شده و تا چند ماه دیگر اثر آن بر کاهش چک‌های برگشتی مشخص می‌شود. بر این اساس می‌توان انتظار داشت تا در ماه‌های آینده باز هم میزان چک‌های برگشتی کاهش یابد.

افزایش حداقل ۰.۷ برابری مستمری مددجویان نهادهای حمایتی در سال جاری

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی از واریز مستمری مددجویان نهادهای حمایتی با افزایش ۲.۸برابری آن نسبت به سال ۹۹ خبر داد. محمد شریعتمداری وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی در حساب کاربری خود نوشت: مستمری مصوب سال جاری برای ۳ میلیون و ۳۰۰ هزار خانوار تحت پوشش سازمان بهزیستی و کمیته امداد امام با افزایش ۱.۷ تا ۲.۸ برابری نسبت به سال ۹۹ به حساب مددجویان واریز شد. وی در ادامه نوشته است: رقم واریزی در مقایسه با مبلغ مستمری ماهیانه در سال ۹۲ بر اساس تعداد افراد خانوار بین ۷ تا ۱۱ برابر افزایش داشته است.

سقف افزایش رسمی قیمت چقدر است؟

واکنش بازار به مصوبه رسمی افزایش قیمت خودرو

خواهیم بود.

تاکید نعمت‌بخش بر افزایش ۱۴ درصدی قیمت خودرو

در این میان، دبیر انجمن خودروسازان معتقد است؛ خودروسازان به دلیل قیمت‌گذاری دستوری، زیان هنگفتی کرده‌اند. به باور احمد نعمت‌بخش، شورای رقابت متأسفانه به تعهدات خود عمل نکرده است. سال گذشته بنا شد که هر سه ماه یکبار افزایش قیمت داشته باشیم، اما برای سه ماه چهارم سال با توجه به افزایش ۱۴ درصدی تورم، اما هیچ افزایش قیمتی در نظر گرفته نشد. او بیان کرده است: جلوگیری از افزایش قیمت خودرو در سه ماه پایانی سال ۱۳۹۹ باعث شد خودروسازان به ویژه ایران‌خودرو زیان هنگفتی کند؛ به طوری روی هر خودرو تولیدی ۶ میلیون تومان زیان کرد، یعنی ایران‌خودرو بالغ بر ۱۸ هزار میلیارد تومان زیان دیده است. به گفته نعمت‌بخش، امسال نیز ۸.۹ درصد به قیمت خودروها افزوده‌اند؛ در حالی که تورم ۱۴ درصدی داشتیم، این یعنی خودروسازان امسال هم در زیان خواهند بود. از بهمن سال گذشته قیمت مواد اولیه افزوده شده است از امسال هم حقوق کارگر و بهای آب، برق گاز و...افزوده شده است که این نشان می‌دهد خودروسازان همچنان در زیان هستند.نعمت‌بخش یادآور شده است: امسال باید قیمت خودرو ۱۴ درصد افزایش می‌یافت تا زیان خودروسازان جبران می‌شد. هشدارهای لازم به مسئولان داده شده است که اگر فکری به حال صنعت خودرو نکنند این زیان روز به روز افزوده می‌شود. ایران خودرو ۸۵ هزار میلیارد تومان زیان انباشته دارد. باید تا جایی که ممکن است اختلاف قیمت بین کارخانه و حاشیه بازار را کم کرد و قیمت خودرو تک نرخی شود. یعنی باید خودرویی که در بازار ۲۳۰ میلیون به فروش می‌رود، کارخانه آن را ۱۷۰ میلیون تومان بفروشد نه ۱۰۰ میلیون کنونی!

رفتار بازار خودرو در مقابل قیمت‌های جدید

اما در حالی یک هفته از اعمال مصوبه مجوز شورای رقابت برای افزایش قیمت محصولات و اعلام قیمت‌های جدید می‌گذرد که بازار خودرو اعتنایی به این افزایش قیمت نکرده و به سبب این‌که تعداد فروشندگان خودرو بیش از خریداران است، لذا تقاضای کاذب ایجاد نشده و قیمت‌ها نسبت به پیش از اعلام قیمت‌های جدید خودروسازان تغییری نکرده است. در این رابطه سعید موتمنی، رییس اتحادیه نمایشگاه‌داران و فروشندگان خودرو، از آرامش در بازار خودرو خبر داده و اظهار کرده است: افزایش قیمت محصولات در کارخانه تأثیری بر قیمت‌ها در بازار خودرو نداشت و همچنان آرامش بر بازار خودرو حاکم است. ضمن اینکه نوسانات ارزی کم شده و افزایش قیمت ارز نداریم؛ بنابراین تقاضای کاذب نیز در بازار شکل نگرفته که بخواهد قیمت‌ها را دستخوش تغییر کند. به گفته او، در حال حاضر تقاضا در بازار خودرو کم است و تنها محدود به تقاضاهای مصرفی است؛ هیچ تقاضای کاذبی به لحاظ سرمایه‌گذاری در بازار خودرو وجود ندارد و اگر معامله‌ای انجام شود، توسط مصرف‌کننده‌های واقعی است. برخی به امید آنکه ریزش بیشتری در نرخ ارز شکل گیرد، منتظر هستند تا خرید خود را با قیمت‌های پایین‌تر انجام دهند. این مقام صنفی تأکید کرده است، با توجه به اینکه در شرایط فعلی بیش از آنکه خریدار در بازار وجود داشته باشد، فروشنده دیده می‌شود، ممکن است صاحبان خودرو قیمت‌ها را در سایت‌های فروش افزایشی ثبت کنند اما معامله حقیقی به جز در موارد معدود و برای تأمین نیاز به خودرو مصرفی، در بازار شکل نمی‌گیرد. رییس اتحادیه نمایشگاه‌داران و فروشندگان خودرو تهران تصریح کرده است: با توجه به اینکه معامله چندانی در بازار صورت نمی‌گیرد، قیمت‌ها نسبت به دو، سه هفته گذشته تغییری نداشته و همان قیمت‌های هفته آخر اردیبهشت ماه است.

به بازار خودرو برویم و ببینیم این هفته در آن چه گذشته است. با وجود رکود معاملات، این هفته قیمت‌ها در بازار بالا رفتند که دلیل اصلی آن، افزایش قیمت کارخانه‌ای آنها است. طبق اخبار رسیده از بازار، در حال حاضر پژو پارس در مدل LX، قیمتی برابر با ۲۴۴ میلیون تومان دارد، هرچند البته مدل سال ۹۹ آن را می‌توان با قیمت کمتری خرید. همچنین برای پژو ۲۰۶ تیپ ۲ تا ۲۰۷ میلیون تومان نیز قیمت پیشنهاد می‌شود که البته پیشنهادهایی با قیمت‌های پایین‌تر نیز وجود دارد. از بازار مدل صندوق دار ۲۰۶ هم خبر می‌رسد قیمت این خودرو تا مرز ۲۶۰ میلیون تومان هم پیشروی کرده است. در خانواده EF۷، تیپ ۵ هم در مسیر گرانی افتاده، چه آنکه در حال حاضر برای فروش آن قیمت ۲۵۵ میلیون تومان پیشنهاد می‌شود.

اما برای خرید پژو ۲۰۷ اتومات، چیزی حدود ۳۹۵ میلیون تومان باید هزینه کرد، حال آنکه مدل دنده‌ای آن را می‌توان تا ۲۹۰ میلیون تومان نیز خرید. سسری اما به بازار سمند و پژو ۴۰۵ برنیم. طبق اطلاعات رسیده از بازار، سمند در مدل LX در حال حاضر قیمتی حول و حوش ۱۹۸ میلیون تومان دارد. البته مدل ۹۹ و صفر کیلومتر آن اگر گیر بیاید، چند میلیون تومان ارزان‌تر قابل خرید است. سمند در مدل EF۷ دوگانه‌سوز نیز این روزها تا ۲۴۵ میلیون تومان هم قیمت خورده است.

اما رانا نیز در دو مدل LX و پلاس از افزایش قیمت‌های اخیر در امان نماند. به گفته فعالان بازار، رانا LX که بیشتر مدل‌های آن متعلق به سال ۹۹ هستند، قیمتی حدود ۱۹۵ میلیون تومان در بازار دارند. این در حالی است که برای خرید مدل پلاس، باید پول بیشتری پرداخت. براساس اطلاعات کسب شده از بازار، قیمت رانا پلاس این هفته به حول و حوش ۲۳۰ میلیون تومان رسیده است. رانا پلاس یکی از معدود خودروهایی بود که شورای رقابت افزایش قیمت خاصی را برای آن در نظر نگرفت، از همین رو قیمت آن رشد چندانی در بازار نداشته است.

از رانا بگذریم و سری به دنا برنیم. در حال حاضر برای خرید دنا در مدل معمولی، باید ۲۷۰ میلیون تومان هزینه کرد، این در حالی است که قیمت مدل پلاس و غیر اتوماتیک این محصول به ۳۲۵ میلیون تومان رسیده است. اگر مشتری دنا پلاس توربو شارژ اتومات هستید نیز باید چیزی حدود ۴۵۰ میلیون تومان برای آن کنار بگذارید. در بین دیگر محصولات ایران‌خودرو، قیمت‌هایما (شاسی‌بلند چینی این شرکت) تغییر خاصی نسبت به قبل نداشته و در حال حاضر با ۶۶۰ میلیون تومان قابل خرید است. البته برای مدل توربو پلاس این خودرو قیمتی بالاتر از ۷۰۰ میلیون تومان پیشنهاد می‌شود.

اما نگاهی هم به قیمت محصولات سایپا و پارس خودرو در بازار بیندازیم. طبق اطلاعات کسب شده از بازار، در حال حاضر برای خرید کوئیک دنده‌ای در مدل R باید ۱۴۴ میلیون تومان هزینه کرد. همچنین قیمت مدل اتومات پلاس این خودرو نیز به ۲۲۵ میلیون تومان رسیده است. برای خرید تیبا معمولی هم نیاز به ۱۲۰ میلیون تومان پول دارید و مدل‌هاچ‌بک این خودرو نیز پنج میلیون تومان گران‌تر از آب در می‌آید. در نهایت اینکه قیمت ساینا در مدل دنده‌ای نیز به ۱۴۳ میلیون تومان رسیده است و برای مدل پلاس آن هم تا ۱۶۵ میلیون تومان قیمت پیشنهاد می‌شود.

همتی:

تا انتهای رقابت‌های انتخاباتی در صحنه می‌مانم

امروز اهمیت دفاع از انتخابات و رای مردم و راه حل یابی برای ایران قهر بر نمی‌تابد. وی اضافه کرد: مردم عزیز ایران از ما انتظار دارند که فکری برای زندگی آنها و فرزندان ایران کنیم و در صحنه بمانیم. رییس کل بانک مرکزی تصریح کرد: لـذا با توکل به خداوند متعال و درخواست یاری از عموم ایرانیان، عزم خود را جزم کردم تا برای امروز و آینده فرزندانمان بدون توجه به مشقات پیش رو تا انتهای رقابت های انتخاباتی در صحنه بمانم و به دوره انتخابات ریاست جمهوری افزود: پس از رصد اتفاقات دو روز گذشته و موضع گیری های نخبگان به این فکر کردم که

رییس کل بانک مرکزی اعلام کرد: عزم خود را جزم کردم تا برای امروز و آینده فرزندانمان بدون توجه به مشقات پیش رو تا انتهای رقابت‌های انتخاباتی در صحنه بمانم و به دور از برداشت‌های ساده‌انگانه در تحلیل شرایط پیچیده اقتصادی کشور، صدای اکثریت خاموش و رنجور ایران باشم. «عبدالنصر همتی» با انتشار یادداشتی در اینستاگرام، نوشت: عمیقاً از عدم حضور نامزدهایی که ایده هایی برای اداره کشور داشتند و موجب رنجش مردم شد، بسیار متأسفم. نامزد سومین دوره انتخابات ریاست جمهوری افزود: پس از رصد اتفاقات دو روز گذشته و موضع گیری های نخبگان به این فکر کردم که



۶ گزینه دارویی که معمولاً اشتباه مصرف می شوند!



حقایق شگفت انگیزی در مورد مصرف بعضی داروها وجود دارد که نه تنها می تواند اثر آن ها را کمتر کند بلکه توجه نکردن به این نکات ممکن است عواقب بسیار بدی به همراه داشته باشد. حقایق شگفت انگیزی در مورد مصرف بعضی داروها وجود دارد که نه تنها می تواند اثر آن ها را کمتر کند بلکه توجه نکردن به این نکات ممکن است عواقب بسیار بدی به همراه داشته باشد. در اینجا ۶ نوع دارو که اکثر افراد معمولاً در مصرف آنها دچار اشتباه می شوند، معرفی شده اند:

داروهای سرماخوردگی و آنفولانزا: برخی از دسته های دارویی بدون نسخه برای درمان عطسه، گلودرد، سردرد، تب، آبریزش بینی و ... می تواند با عوارض جانبی مانند افزایش فشار خون، تشدید علائم آسم، و احتباس ادراری شود. این مهم است که دوز مناسب این داروها را طبق برچسب روی آنها مصرف کنید و یا با پزشک تان در مورد دوز مناسب دریافتی مشورت نمایید.

داروهای ضد التهابی: ضد التهاب های غیر استروئیدی مانند ایبوپروفن، ناپروکسن و ... اگرچه در درمان دردهایی مانند سردرد یا درد عضلانی می تواند معجزه کند اما به این معنا نیست که هنگام ابتلا به این دردها به طور مداوم دست به سوی داروهای ضد التهابی ببرید. این دسته داروها می توانند خطر ابتلا به مشکلاتی از قبیل خونریزی دستگاه گوارش و نارسایی کلیه را افزایش دهند. قبل از مصرف این داروها بخصوص اگر مبتلا به نارسایی عملکرد کلیه یا مشکل زخم معده هستید، صحبت کنید و یا این که آنها را حتما با وعده های غذایی مصرف کنید. همچنین باید بدانید که نوع کارکرد این دسته داروها مشابه هم بوده و استفاده از بیش از یکی از آنها می تواند باعث افزایش بروز عوارض جانبی شود. سعی کنید هر دارو را در دوره خاص خود استفاده کنید تا ببینید برای هر کدام از مشکلاتتان، کدام بهتر جواب می دهد. برای مثال ممکن است به مرور متوجه شوید که سردردتان با ایبوپروفن زودتر بهبود می یابد، در حالی که ناپروکسن باعث تسکین درد عضلانی می شود. اما اگر بعد از استفاده از این داروها هنوز دچار مشکل بودید، بهتر است به پزشک مراجعه کنید.

استامینوفن: استامینوفن را می توان در قالب مسکن در یک دسته و در قالب کاهنده تب در دسته دیگر طبقه بندی کرد. در حالی که این دارو فورا می تواند به پایین آوردن تب و درد کمک کند، مصرف بیش از حد آن می تواند مخصوص برای کبد و کلیه سمی باشد. **آنتی اسیدها:** مصرف این داروها که اغلب برای سوزش سر دل و ناراحتی های گوارشی هنگام خوردن مواد غذایی یا نوشیدنی های خاص استفاده می شود، نباید به طور روزانه باشد. استفاده از آنتی اسیدهای جویدنی به طور گاه به گاه خوب است اما استفاده مدام از آنها نیاز به تجویز پزشک دارد. چون نیاز به استفاده روزانه از این داروها می تواند بیانگر ابتلا به مشکلات گوارشی شدید باشد.

اسپری های بینی: در حالی که به نظر می رسد این اسپری ها بی ضرر و فوق العاده مفید باشند، استفاده مدام از آنها می تواند با گلوکوم یا آب مروارید، خونریزی بینی یا زخم همراه باشد.

دیورتیک ها: مصرف زیاد این داروهای ادرار آور، با مشکلات جدی سلامت از قبیل نارسایی کلیه، اختلالات الکترولیتی مانند کاهش سطح پتاسیم و آریتمی قلبی همراه باشد. (افرادی که از داروهای مدر استفاده می کنند اگر از دیورتیک هایی استفاده کنند که پتاسیم را دفع نمی کند ممکن است دچار افزایش بسیار زیاد پتاسیم خون شوند و در صورتی که از تiazیدها استفاده نمایند دچار کاهش پتاسیم خون می شوند.)

واکسن رازی کووپارس وارد فاز دوم تست انسانی شد

فاز دوم تست انسانی واکسن کرونا ی موسسه تحقیقات واکسن و سرم سازی رازی امروز با تزریق به تعدادی از داوطلبان در بیمارستان حضرت رسول اکرم(ص) آغاز شد. این واکسن ایرانی کرونا قرار است در این فاز به ۵۰۰ داوطلب تزریق شود. دکتر سعید کلاتری؛ محقق اصلی کار آزمایی بالینی واکسن رازی کووپارس در این مراسم اظهار کرد: فاز نخست این واکسن روی ۱۳۳ نفر و در ۴ گروه با دوز ۵، ۱۰، ۲۰ و یک گروه شاهد انجام شد که با هدف سنجش ایمنی زایی و انتخاب دوز موثر صورت پذیرفت. وی با بیان اینکه خوشبختانه پس از تزریق عوارض جدی در افراد شاهد نبودیم، افزود: عوارضی که تنها در برخی در یافت کنندگان واکسن مشاهده شد در حد سردرد، تب مختصر و درد محل تزریق بود که به طور طبیعی در هر واکسنی وجود دارد و قابل پیش بینی بود. محقق اصلی کار آزمایی بالینی واکسن رازی کووپارس با تأکید بر اینکه تاکنون این واکسن ایمنی زایی مناسبی ایجاد کرده افزود: بر اساس تحقیقات انجام شده، دوز ۱۰ دارای ایمنی زایی مناسبتری است و به عنوان دز موثر انتخاب شده است. وی با بیان اینکه در فاز دوم به دلیل مشخص شدن دوز موثر، دریافت کنندگان واکسن به دو گروه ۲۵۰ نفری تقسیم می شوند که گروهی واکسن دریافت کرده و گروه دیگر به عنوان گروه شاهد، اد جوانت تزریق می کنند،

این گزینه های غذایی مسکن انواع دردها هستند!



آجیل و دانه ها: غذاهای سرشار از تریپتوفان، اسید آمینه ایی که ممکن است منجر به کاهش درد شود، عبارتند از فندق، دانه کنجد، تخمه آفتابگردان، محصولات لبنی، سویا، غذاهای دریایی، غلات سبوس دار، برنج، لوبیا و عدس.

اسفناج: سبزیجات با برگ تیره مانند کلم، چغندر و اسفناج، حاوی کاروتنوئیدها و رنگدانه های گیاهی برای کاهش میزان التهاب و درد ناشی از آن هستند.

شکلات تیره: شکلات تیره نیز حاوی مواد شیمیایی برای کمک به مبارزه با التهاب است. مطالعات محققان ایتالیایی نشان می دهد که مصرف شکلات تیره می تواند در کاهش التهاباتی که به بیماری های قلبی عروقی منجر می شود موثر باشد.

برنج قهوه ای: این نوع برنج به همراه دیگر غلات کامل برای مبارزه با درد ناشی از سندرم روده تحریک پذیر مفید هستند. غلات سبوس دار منبع خوبی از منیزیم است که به نظر می رسد منجر به کاهش دفعات میگرن، کمک به آرامش اعصاب، بهبود وضعیت عروق خونی و عضلات می شوند. مصرف منظم برنج قهوه ای از افزایش وزن که خود عامل بروز التهاب است، پیشگیری می کند.

انگور: حاوی رسوراترول است، که برای کاهش التهاب درست مانند آسپرین عمل می کند البته بدون تحریک معده، انگور همچنین سرشار از مواد مغذی برای کاهش خطر ابتلا به برخی از سرطان ها است.

زغال اخته: محققان دانشگاه هاروارد نشان داده اند، زنانی که روزانه ۱۰ اونس آب زغال اخته می نوشند، ۴۲ درصد کمتر از سایرین دچار التهاب و عفونت مثانه می شوند. زغال اخته به دفع سموم و چربی هایی که در بافت های بدن تجمع می کنند یاری می رساند. تجمع سموم و چربی ها در بافت های بدن عامل التهاب و احتباس آب محسوب می شود.

چای سبز، سیاه و سفید: سرشار از آنتی اکسیدان هایی به نام فلاونوئید است که منجر به کاهش خسارت سلولی در مبتلایان به آرتریت می شود.

کلم بروکلی: این سبزی حاوی گلووتاتیون است؛ یک آنتی اکسیدان که منجر به محافظت در برابر آرتریت می شود. دیگر سبزیجات حاوی گلووتاتیون عبارتند از: مارچوبه، کلم، گل کلم، سیب زمینی، گوجه فرنگی، آووکادو، گریپ فروت، پرتقال، هلو، هندوانه.

۸ گروه از افراد بیشتر در معرض فقر ویتامین دی هستند!

میان گیاه خواران و یا مبتلایان به عدم تحمل لاکتوز طرفدار ندارند.

اگر گیاه خوار هستید باید به دنبال منابع دیگر غنی از ویتامین دی مانند قارچ، و یا غلات غنی شده باشید و یا این که بیشتر در معرض نور خورشید قرار بگیرید.

افرادی که مقدار زیادی چربی در بدن خود دارند: چربی ها ویتامین دی را جذب می کنند و مقدار زیاد چربی در بدن ویتامین دی بیشتری جذب می کند و در این میان سهم کمتری برای بدن می ماند تا از آن برای اعمال حیاتی استفاده کند.

افرادی که داروهای خاصی استفاده می کنند: مصرف کنندگان این داروها در معرض ابتلا به فقر ویتامین دی هستند:

دارو های حاوی کورتیکو استروئیدها می توانند جذب کلسیم را کاهش دهند و در متابولیسم ویتامین دی اختلال ایجاد کنند. دارو های حاوی اریستات و داروهای حاوی کلسترامین می توانند جذب ویتامین دی و دیگر ویتامین های محلول در چربی را مختل کنند. داروهایی که برای کنترل حملات صرع مصرف می شوند مخصوصا فنوباربیتال و فنیوتوین در کار ویتامین دی اختلال ایجاد می کند و جذب کلسیم را کاهش می دهد. مبتلایان به افسردگی: به گفته محققان بریتانیایی افرادی که سطوح ویتامین دی پایین تری در خون خود دارند، دو برابر بیشتر از دیگران در معرض افسردگی هستند. یک فرضیه این است که ویتامین دی هورمون ها و مناطقی از مغز که مسئول تنظیم خلق و خو هستند را تحت تأثیر قرار می دهد و کمبود آن منجر به افسردگی می شود.



باشید نه فقط نور خورشید.

بیماران مبتلا به بیماری التهابی روده: ویتامین دی یک ویتامین محلول در چربی است یعنی جذب آن بستگی به توانایی روده در جذب چربی دارد. مبتلایان به بیماری کرون یا کولیت زخم سطوح ناکافی ویتامین دی را دارند. **کارمندان اداره ها:** این افراد به علت عدم دریافت نور کافی خورشید از گروه های پرخطری هستند که در معرض فقر ویتامین دی قرار دارند و نیازمند پیروی از یک رژیم غذایی هوشمند و مصرف مکمل های ویتامین دی هستند.

گیاه خواران: محصولات حیوانی مانند قزل آلا و زرده تخم مرغ، شیر و ماست از جمله غذاهای غنی از ویتامین دی هستند که البته در

این نکته ثابت شده که کمبود ویتامین دی با نگرانی های بهداشتی از جمله افزایش خطر ابتلا به آلزایمر، دیابت، پوکی استخوان، بیماری های قلبی و حتی وضعیت های جدی دیگر از جمله سرطان پروستات ارتباط نزدیک دارد. در این گزارش مشخص شده که شانس زنده ماندن فردی که مبتلا به فقر ویتامین دی است، پایین تر از فردی است که سطوح ویتامین دی نرمال دارد. فراوانی غذاهایی که سرشار از ویتامین دی هستند، کم است و یکی از بهترین گزینه ها برای دریافت کافی این ویتامین، قرارگیری در معرض نور خورشید است. شما با انجام یک آزمایش خون ساده می توانید متوجه سطح ویتامین دی در بدن تان شوید. اساسا گروه های پرخطری که در معرض فقر ویتامین دی هستند، از این قرارند:

بزرگسالان بالای ۵۵ سال: هرچه پوست تیره تر می شود، توانایی سنتز ویتامین دی از طریق نور خورشید کاهش می یابد. بنابراین کمبود ویتامین دی در این افراد باید از طریق مصرف غذاهای سالم شامل ماهی قزل آلا، شیر، قارچ یا غلات و آب میوه های غنی شده و در برخی مواد مکمل های ویتامین دی جبران شود. **افراد با پوست تیره تر:** در پوست این افراد مقدار بیشتری ملاتین وجود دارد که همان رنگدانه است. این رنگدانه ها توانایی بدن در ساخت ویتامین دی در مقابل نور آفتاب را کاهش می دهند. اگر پوست تیره دارید باید به منابع غذایی سرشار از ویتامین دی متکی

۷ نکته رژیمی برای مبارزه با بیماری کبد چرب!

ها و مواد معدنی است که به عملکرد کبد کمک می کند. برنج قهوه ای، کینوا، جو، و چاودار سرشار از کربوهیدرات های پیچیده هستند

پروتئین آب پنیر: مطالعات محققان آمریکایی نشان‌دهنده اثر محافظتی پروتئین آب پنیر در برابر کبد چرب غیر الکلی است. علاوه بر آب پنیر، شیر و ماست نیز سرشار از پروبیوتیک ها برای حفظ عملکرد اندام های گوارشی از قبیل کبد هستند و به بهبود فرایند هضم نیز کمک می کنند.

آووکادو: چربی های سالم و فیبر موجود در آووکادو به کنترل وزن کمک می کند. مصرف آووکادو همچنین در کاهش آسیب های کبدی بیشترین نقش را در میان گزینه های غذایی دارد. پروتئین سویا: پروتئین سویا می تواند تأثیر مثبتی بر بیماری کبد چرب داشته باشد. محققان دانشگاه ایلینوی نشان داده اند که چگونه پروتئین سویا می تواند به طور قابل توجهی تجمع چربی و تری گلیسرید را در ارگان های بیماران چاق کاهش دهد.

شامل مواد غذایی طبیعی و بدون پردازش شده است. این نوع رژیم سرشار از چربی های سالم، آنتی اکسیدان ها و کربوهیدرات های پیچیده است و غذاهایی از قبیل ماهی، میوه ها و سبزیجات، روغن زیتون، و غلات را شامل می شود. گزارش شده که مناطق مدیرانه ای مانند ایتالیا و یونان، دارای کمترین نرخ ابتلا به بیماری کبد چرب هستند.

سبزیجات تیره رنگ: مصرف این نوع سبزیجات نه تنها منجر به تامین ویتامین ها و سایر ریزمغذی های سالم برای بدن می شود، بلکه پاک کننده و تصفیه کننده کبد نیز هستن. به عنوان مثال کلم بروکلی منجر به جلوگیری از افزایش چربی در کبد می شود. مصرف سبزیجات تیره رنگ دیگر مانند اسفناج نیز به کاهش وزن کمک می کند و محافظ سلامت کبد است.

دانه های کامل: مصرف کربوهیدرات های پیچیده به تولید یک منبع منظم انسرژی کمک کرده و افزایش ناگهانی قند خون جلوگیری می کند. علاوه بر این، دانه های کامل سرشار از ویتامین

گزارش درباره خانه‌نشینی نوجوانان در دوران کرونا



یکی از مسائل پر تکرار این روزها سروکله زدن با نوجوانانی است که این روزها با وجود خطر ابتلا و انتقال کووید-۱۹ نگره داشتن آن‌ها در خانه دشوار است. نوجوانان معمولاً به دوستان خود وابسته‌اند. آن‌ها می‌خواهند بیرون بروند، با دوستان خود وقت بگذرانند ولی دوستانشان ممکن است فاصله اجتماعی را رعایت نکنند، ماسک نزنند و در مجموع رفتارهای پر خطری داشته باشند که ممکن است منجر به ابتلا به بیماری شود. نگره داشتن این نوجوانان در خانه دشوار است. در عین حال وقتی در خانه می‌مانند افسرده می‌شوند و وقتی هم بیرون می‌روند به خاطر شرایط سنیشان ممکن است رفتارهای پر خطری داشته باشند که آن‌ها را مستعد ابتلاء و انتقال بیماری کند. واقعیت این است که برای چنین مشکلاتی هیچ راه حل قطعی و نهایی وجود ندارد اما می‌توان با مجموعه‌ای از راه حل‌ها کمی شرایط را بهبود بخشید. فراموش نکنید که نوجوانان بسیار حساس هستند و هرچه بیشتر با آنها بجنگید نتیجهٔ معکوس می‌گیرید در این شرایط باید با آن‌ها مانند یک دوست رفتار کنید و حمایت خودتان را از آن‌ها دریغ نکنید.

همدلی و دوستی را فراموش نکنید

هر کاری که می‌خواهید انجام دهید باید از مسیر همدلی، همدلی و همدلی باشد. نوجوان شما نباید احساس کند که قرار است از جانب شما به او آسیبی برسد او باید بفهمد که شما با او دوست هستید و خیر و صلاحش را می‌خواهید. کافی نیست فقط به او بگویید که خیر و صلاح او را می‌خواهید این را باید به او با رفتارتان نشان دهید. با او حرف بزنید و به او بگویید که از اینکه این بیماری همه‌گیر باعث شده است نوجوان شما ارتباطاتش را از دست بدهد و زندگیش به هم بریزد ناراحت هستید. به آرامی با او حرف بزنید و به او بگویید که می‌دانید فاصله گرفتن از دوستان نزدیک چقدر می‌تواند دردناک و سخت باشد.

چگونه سر کودکان داد نزنیم؟

البته که دلسوزی شما قرار نیست شرایط را تغییر دهد ولی مسئله اینجا است که نوجوان شما در این شرایط متوجه خواهد شد که شما درکش می‌کنید و دردها و تنهایی او را می‌فهمید. توجه کنید که تنبیه شدن این مسئله به یک جنگ در داخل خانه، شما و مهم‌تر از آن نوجوانتان را دلسرد و افسرده‌تر خواهد کرد چون او همین حالا هم به خاطر این بیماری در حال رنج بردن است و قرار نیست محیط خانه هم برای او تبدیل به یک جهنم شود. گاهی یک جمله ساده مثل «می‌فهمم چقدر ناراحتی»، «می‌دونم شرایط چقدر سخته» خیلی بیشتر از امر و نهی پر خاشگرانه کار می‌کند و می‌تواند قانع‌کننده‌تر باشد. نشان بدهید که برای شما هم مهم است که او دوستانش را ببیند. برای مثال با او مشورت کنید که چه راه‌هایی را می‌توانید پیدا کنید که ملاقاتی ایمن با دوستانش داشته باشد. مثلاً «می‌تونید با همدیگه برید دوچرخه سواری»، «می‌تونید تو به فضای باز با همدیگه قدم بزنید و البته ماسک بزنید» یا راحل‌هایی مشابه. سعی کنید راحل‌هایی پیدا کنید و این را با مشورت فرزند خود پیش ببرید. البته ممکن است نوجوان شما از پیشنهاد شما استقبال نکند آنچه مهم است این است که نباید به او این تصور را بدهید که در جبهه مقابلش قرار دارید. تحقیقات نشان داده‌اند که نوجوانان در شرایطی که خانواده‌هایشان از استقلال رای آن‌ها حمایت می‌کنند خیلی بهتر می‌توانند با شرایط موجود کنار بیایند و آن را تحمل کنند. فراموش نکنید که شما هم می‌توانید با نوجوانتان فعالیت‌های مشترکی را تجربه کنید تا محیط خانه را برای او از سردی و افسردگی خارج کند. در این موارد هم می‌توانید با او صحبت کنید و راه‌حل‌هایی پیدا کنید. در هر حال آنچه مهم است توجه به این نکته است که در تصمیماتی که قرار است گرفته شود نمی‌توانید یک طرفه عمل کنید و باید نظر نوجوانتان را بپرسید و با او همراهی داشته باشید. زمانی که فاصله بین شما و نوجوانتان زیاد شود راحل‌های چکشی و پر خاشگرانه نه‌تنها جوابگو نیست بلکه خطراتی جدی برای بهداشت روانی فرزندان خواهد داشت چه در کوتاه مدت و چه در بلند مدت.

آیا محدودیت‌های کرونایی سفرهای بین شهری و شبانه همچنان اجرا می‌شود؟

رییس مرکز اطلاعات و کنترل ترافیک پلیس راهور ناجا آخرین وضعیت محدودیت‌ها و ممنوعیت‌های سفرهای بین شهری و ترددهای شبانه را تشریح کرد. سرهنگ احمد شیرانی درباره اینکه آیا همچنان محدودیت سفرهای برون شهری به دلیل شیوع کرونا برقرار است یا خبر گفت: این محدودیت‌ها مصوبه و ابلاغیه‌ای است که از سوی ستادملی مقابله با کزونا به پلیس راهور شده و اجرای آن همچنان ادامه دار د. بر اساس این مصوبه ورود خودروهای غیربومی به شهرهای دارای وضعیت قرمز یا خروج پلاک‌های بومی از شهرهای دارای وضعیت قرمز یک میلیون تومان جریمه در پی خواهد داشت. وی افزود: در مورد شهرهای نارنجی نیز ورود پلاک‌های غیربومی به این شهرها و نیز خروج پلاک‌های بومی از آنها مشمول جریمه نیم میلیون تومانی خواهد شد. لذا شهروندان و رانندگان باید بدانند که این محدودیت همچنان با بر جاست. رییس مرکز اطلاعات و کنترل ترافیک پلیس راهور ناجا درباره طرح منع تردد شبانه نیز گفت: این طرح فارغ از رنگ‌بندی شهرها و در تمام شهرهای کشور اجرا می‌شود و بر اساس آن خودروهای فاقد مجوزی که حد فاصل ساعات ۲۲ تا ۳ تا بامداد اقدام به تردد در معابر کنند جریمه خواهند شد و مبلغ آن نیز ۲۰۰ هزار تومان خواهد بود.

۱۳ دلیل اصلی قطع برق

بی کفایتی دولت، خشکسالی یا معضلی به نام رمز ارز؟!

خاموشی‌ها هفته آینده ادامه دارد؟



همین زمان، ظرفیت عملی تولید برق کشور بین ۵۱ هزار مگاوات تا ۵۲ هزار مگاوات بود.

۳. آماده نبودن نیروگاه اتمی بوشهر: نیروگاه اتمی بوشهر که ۱۰۰۰ مگاوات ظرفیت پایدار تولید برق دارد، در روزهایی که کشور دچار قطعی‌های متعدد برق شده بود، در مدار بهره برداری نبود. این نیروگاه که با اتخاذ تصمیماتی در روزهای پایانی اردیبهشت و روزهای آغازین خرداد در تعمیرات بود، در بامداد سوم خرداد بعد از اتمام تعمیرات، با بخشی از ظرفیت وارد مدار بهره برداری شد.

کمبودها ناشی از مصرف:

۱. ورود زودهنگام وسایل سرمایشی به مدار: با آغاز زودهنگام گرما و گسترده‌گی آن در کشور، در حالی که به طور معمول در روزهای پایانی اردیبهشت ماه، فقط در استانهای جنوبی شاهد استفاده از وسایل سرمایشی بودیم، امسال در اغلب نقاط کشور وسایل سرمایشی اعم از کولرهای گازی و آبی به مدار بهره برداری وارد شد و این مسئله موجب افزایش بیش از انتظار پیک مصرف برق در این موقع از سال شد.

۲. ورود زودهنگام چاههای کشاورزی به مدار: بافت بارش‌ها و در نتیجه کاهش منابع آب سطحی، کشاورزان در نیمه بهار، چاههایی را که معمولاً در تیرماه وارد مدار می‌کردند، وارد مدار کرده و مصرف برق در بخش کشاورزی یکی از دلایل افزایش پیک مصرف برق بود.

۳. معضلی به نام رمز ارز: در حالی که فقط به اندازه ۳۲۱ مگاوات مجوز به منظور استفاده از ظرفیت شبکه برق کشور برای تولیدکنندگان رمز ارز صادر شده، مصرف برق در این بخش به بیش از ۲۰۰۰ مگاوات رسیده که به جز ۳۲۱ مگاوات، بقیه مصارف سهم تولیدکنندگان غیرمجازی است که از انشعابات واحدهای مسکونی، مرغداری‌ها، دامداری‌ها، کارخانجات و سوله‌های متروکه و ... به صورت غیرمجاز برای تولید رمز ارز استفاده می‌کنند و وزارت نیرو در تلاش برای شناسایی و قطع انشعاب‌آنهاست

۴. افزایش مصرف برق در صنایع: در بخش صنعت نسبت به زمان‌های پیک مصرف برق در سالهای قبل، شاهد افزایش ۱۵۰۰ تا ۲۰۰۰ مگاواتی مصرف برق در روزهای پایانی اردیبهشت ماه و روزهای ابتدایی خرداد بودیم، یکی از دلایل آن آغاز نشدن پیک سایب در بخش صنعت و عدم انتقال ساعات کار به ساعات غیرپیک در صنایع بزرگ بود و از دلایل دیگر، افزایش نرخ دلار و کم ارزش شدن پول ملی بود که برای صنایع صادرات محور، رونقی نسبی پدید آورده که ظرفیت‌های جدیدی را در بخش تولید به مدار بیآورند.

۵. عدم اصلاح الگوی مصرف: اصلاح الگوی مصرف یکی از موضوعات مهم اما مورد غفلت واقع شده در طی دولت‌های یازدهم و دوازدهم بوده است. نگره داشتن رشد پیک مصرف برق به اندازه یک درصد که افتخار وزارت نیرو در طی سالهای گذشته بوده، ناشی از پیک سایب گسترده و استفاده قابل توجه از مشوق‌های مالی برای صنعت گران و کشاورزان بوده است و در زمینه مشترکان خانگی نیز استفاده از طرح برق امید در سال پایانی فعالیت دولت، اگرچه بر کاتی داشته اما این آثار در مقابل حجم مصارف اسراف گونه، مثال قطره در برابر دریا است. دولت همچنین در طی ۸ سال گذشته هیچ برنامه جامع و موثری برای برخورد با پرمصرف‌های برق در بخش خانگی نداشته و افزایش ۱۶ درصدی تعرفه در یکی دو سال اخیر برای این دست از مشتریان، هیچ اثری در اصلاح روند مصرف آنها نداشته است. عدم توجه دولت به مقوله اصلاح الگوی مصرف، ابعاد متعددی دارد که در این مقال نمی‌گنجد.

همه چیز درباره ۱۰ واکسن کرونا؛ از سینوفارم تا بهارات بیوتک

۹۱،۲۵ درصد کارایی داشته است. برای تولید این واکسن از ویروس غیرفعال

کرونا (SARS-CoV-۲) استفاده شده است. مقدار مصرف: ۲ دوز به فاصله ۱۴ روز از هم، کارایی: بسته به آزمایش‌های بالینی در مناطق مختلف ۵۰،۳۸ تا ۹۱،۲۵ درصد، نگهداری: در دمای ۲ تا ۸ درجه سانتی‌گراد

۴. **نووواکس (Novavax)**

این واکسن با کمک شرکت آمریکایی نوواکس و بر اساس پروتئین‌هایی شبیه ویروس تولید شده است. بنابر بررسی‌های بالینی، این واکسن در برابر ویروس جهش‌یافته کرونای انگلیسی و همچنین آفریقای جنوبی تا ۸۹،۳ درصد کارایی دارد. این واکسن با استفاده از فناوری ناوئور، نو ترکیب تولید شده است. این واکسن در دمای ۲ تا ۸ درجه سالم می‌ماند. مقدار مصرف: ۲ دوز با فاصله ۲۱ روز از هم، کارایی: ۸۹،۳ درصد، نگهداری: در دمای ۲ تا ۸ درجه سانتی‌گراد به مدت ۶ ماه و در دمای ۲۰- درجه سانتی‌گراد به مدت ۲ سال

۵. **جانسون اند جانسون (Johnson & Johnson)** ابرشرکت چندملیتی جانسون اند جانسون واکسنی با همین نام تولید کرده است. با وجود اینکه بیشتر واکسن‌ها برای اثرگذاری به‌دونوبت تزریق نیاز دارند، این واکسن را فقط یکبار باید تزریق کرد. در بررسی‌های بالینی این واکسن مشخص شد که ۲۸ روز پس از تزریق جانسون اند جانسون، افراد تا ۶۶ درصد در برابر ویروس کرونا تز خفیف تا نوع شدید آن ایمن می‌شوند که این ایمنی پس از گذشت ۴۹ روز به ۱۰۰ درصد می‌رسد. البته بعد از اینکه این واکسن باعث اخته شدن خون ۶ زن در سنین ۱۸ تا ۴۸ شد و این عارضه ۶ تا ۱۳ روز پس از تزریق واکسن بروز کرد، به‌طور موقت جلوی ادامه واکسیناسیون با این نوع واکسن گرفته شد. اما در بررسی‌های بعدی مشخص شد این عارضه بسیار نادر است و تقریباً از میان ۷ میلیون نفری که این واکسن را دریافت کرده‌ بودند، فقط ۶ نفر به چنین عارضه‌ای مبتلا شدند. بنابر این تزریق این واکسن دوباره از سر گرفته شد. مقدار مصرف: ۱ دوز، کارایی: ۶۶ تا ۱۰۰ درصد (پس از گذشت ۲۸ تا ۴۰ روز)، نگهداری: در دمای ۲ تا ۸ درجه سانتی‌گراد به مدت ۶ ماه و در دمای ۲۰- درجه سانتی‌گراد به مدت ۲ سال

۶. **کن‌ساینو یا یالوژیکس (CanSino Biologics)**

این واکسن به وسیله شرکت داروسازی چینی با همین نام تولید شده است و می‌تواند در برابر ویروس کرونا و پیشگیری از بروز علایم کرونا تا ۶۵،۷ درصد ایمنی ایجاد کند. همچنین عملکرد آن در پیشگیری از شدت بیماری کرونا

مدتی است بیشتر کشورهای جهان که گرفتار عالم‌گیری ویروس

کرونا شده‌اند واکسیناسیون شهروندان خود را شروع کرده‌اند. در

دنیا چند نوع واکسن کوید۱۹ تولید شده که هر یک اثر بخشی و البته

عوارض جانبی خاصی دارند. در ادامه این واکسن‌ها را معرفی کرده‌ایم:

۱. واکسن آکسفورد-آسترانکا (Oxford-AstraZeneca)

این واکسن با استفاده از ویروس ضعیف‌شده ویروسی به نام آدنوویروس که موجب سرماخوردگی معمولی در شامپانزه‌ها می‌شود، تولید شده است. این واکسن حاوی مواد ژنتیکی پروتئین سسنبله ویروس کروناست. بعد از واکسیناسیون، سلول‌های بدن شروع به تولید این نوع پروتئین کرده و در نتیجه سیستم ایمنی بدن برای حمله به ویروس SARS-CoV-۲ تحریک می‌شود. این واکسن با همکاری آسترانکا (شرکت چند ملیتی سوئدی-بریتانیایی) و دانشگاه آکسفورد ساخته شده است. تاکنون از این واکسن به ۳۴ میلیون نفر تزریق شده است که البته از این میان ۲۲۲ نفر دچار لخته خون شدند و بیش از ۳۰ نفر از آنها فوت کردند. این واکسن تاثیر کمی روی ویروس کرونای جهش‌یافته آفریقایی دارد اما می‌تواند با نمونه‌های بریتانیایی و برزیلی مبارزه کند. مقدار مصرف واکسن: ۲ دوز با فاصله ۲۸ روز از هم، کارایی: حدود ۷۰ درصد، نگهداری: در دمای ۲ تا ۸ درجه سانتی‌گراد و به مدت ۶ ماه

۲. اسپوتنیک وی (Sputnik V) روسیه

مؤسسه تحقیقات همه‌گیرشناسی و میکروبیولوژی گامالیا در روسیه، واکسن «اسپوتنیک وی» را آماده کرده است. این واکسن هم با استفاده از ویروس ضعیف‌شده آدنوویروس تولید شده است. این واکسن پیش از بروز جهش‌های جدید ویروس کرونا، به‌طور گسترده آزمایش شده بود و به همین دلیل هنوز مشخص نیست می‌تواند در برابر ویروس‌های جهش‌یافته جدید کرونا هم مقاومت کند یا خیر. مقدار مصرف: ۲ دوز به فاصله ۲۱ روز از هم، کارایی: ۹۱،۴ درصد، نگهداری: در دمای ۲ تا ۸ درجه سانتی‌گراد به مدت ۶ ماه و در دمای ۲۰- درجه سانتی‌گراد به مدت ۲ سال

۳. سینوواک یا بیوتک (Sinovac Biotech)

واکسن سینوواک در چین تولید شده است و در آزمایش‌های بالینی در برزیل فقط ۵۰،۳۸ درصد کارایی داشته است. البته نتایج بررسی این واکسن در کشورهای مختلف، گوناگون بوده است، مثلاً در اندونزی، ۶۵ درصد و در ترکیه

